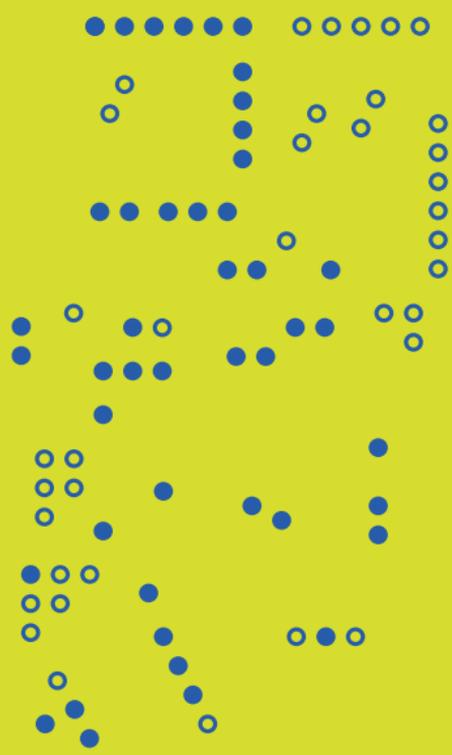




# INSTALLATIONS SPORTIVES

HIVER  
2024-25



MEYRIN.ch



COMMENT  
S'ÉCHAUFFER  
EN HIVER ?

4

PISCINE  
LIVRON

5



PATI-  
NOIRE

6

POURQUOI  
A-T-ON MOINS  
D'ÉNERGIE  
EN HIVER ?

7



MAISON-  
NEX

8



BOULO-  
DROME,  
ACCÈS  
LIBRE

10



11

SKI ET  
SURF

# EDITO



Photo : Mike Sommer

Chères Meyrinoises, chers Meyrinois,

Vous tenez entre vos mains le prospectus de saison « hiver 2024-2025 », dans lequel vous trouverez toutes les informations sur nos installations sportives. Nous vous invitons à y découvrir deux articles en lien avec le sport qui, nous l'espérons, vous aideront à pratiquer une activité physique durant cette période hivernale.

Nous avons le plaisir de vous annoncer deux nouveautés pour cette saison : la possibilité d'acquérir vos entrées pour la patinoire et la piscine de Livron directement en ligne et l'ouverture du site de Corzon dédié au sport pour tous ! Vous trouverez plus d'informations au fil des pages.

Saviez-vous qu'en 2025, la Suisse accueillera l'EURO féminin de l'UEFA ? À cette occasion, le développement du sport féminin sera mis à l'honneur toute l'année à Meyrin. Nous nous réjouissons de partager ces moments avec vous.

Nous vous souhaitons un très bel hiver au sein des installations sportives meyrinoises.

**Laurent Tremblet**

Conseiller administratif délégué aux sports



## COMMENT S'ÉCHAUFFER EN HIVER ?

L'échauffement en hiver est crucial pour préparer le corps aux activités physiques comme la course à pied, le workout, le ski ou le patin à glace. Le froid peut raidir les muscles et augmenter le risque de blessures, d'où l'importance d'un échauffement adéquat.

Commencez par des exercices légers de cardio, comme des sauts sur place ou des jumping jacks, pour augmenter progressivement la température corporelle et le flux sanguin vers les muscles. Cela aide à améliorer la flexibilité et la réactivité musculaire. Ensuite, passez à des étirements dynamiques.

Pour la course à pied, des balancements de jambes, des fentes avant et des rotations de hanches sont efficaces. Pour le ski et le patin à glace, concentrez-vous sur les jambes et le bas du corps, avec des mouvements comme les squats et les élévations de genoux.

Il est également important d'inclure des mouvements spécifiques à l'activité que vous allez pratiquer. Pour le ski ou le surf, exercez des flexions des genoux et des torsions du tronc. Pour le workout, ajoutez des mouvements fonctionnels comme les burpees et les mountain climbers.

Terminez par quelques minutes d'exercice à intensité modérée, comme un jogging léger ou des tours de patinoire, pour finaliser l'échauffement. Cela prépare le corps à des efforts plus intenses, réduisant le risque de blessures et améliorant les performances.

L'échauffement en hiver, essentiel, doit être progressif et adapté à l'activité envisagée, afin de garantir une pratique sportive sécurisée et efficace.

# PISCINE DE LIVRON

📍 De-Livron 2 📞 022 782 81 83 🏠 14/57 Forumeyrin

## EN BREF

Piscine couverte • Bassin 25 m

## HORAIRES

**16 septembre 2024 – 13 mai 2025**

Lu, je <sup>\*</sup>, ve 11h30 – 13h30 et 16h – 20h30 •  
ma 7h30 – 13h30, 16h – 21h30 <sup>\*</sup> • me 7h30 – 20h30 •  
sa 12h – 14h, 14h – 17h <sup>\*\*</sup> • di 9h – 17h

Sortie des bassins 20 min avant la fermeture

<sup>\*</sup> Fond à 1m20 <sup>\*\*</sup> Jeux flottants + fond à 1m20

## TARIFS

### Adulte

1x → **6.50** 10x → **45.-** saison → **110.- / 45.-<sup>2</sup> / 40.-<sup>3</sup>**

### Réduit (6-17 ans, étudiant, chômeur, AVS-AI)<sup>1</sup>

1x → **2.50** 10x → **20.-** saison → **55.- / 20.-<sup>2</sup> / 15.-<sup>3</sup>**

**Support d'abonnement (carte) → 5.-**

<sup>1</sup> Présentation d'un justificatif valable

<sup>2</sup> Tarif contribuables (résidents meyrinois et contribuables de la commune taxés sur leurs revenus, sur présentation d'un justificatif)

<sup>3</sup> Tarif préférentiel contribuables (19 août – 13 septembre 2024)

## PROMOTION !

**Bénéficiez d'un tarif préférentiel en achetant votre abonnement du 19 août au 13 septembre 2024 !**



Les abonnements, valables pour la piscine de Livron et la patinoire, sont en vente auprès du guichet multiservices de la Mairie, sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile (facture SIG par ex.) ou de l'employeur pour les contribuables. Toute demande d'abonnement de saison pour un tiers doit être accompagnée d'une photo. Si vous êtes déjà en possession d'une carte d'abonnement, présentez-vous avec celle-ci. Elle est recyclable et sera reprogrammée pour la saison d'hiver.

Durant les périodes de vacances scolaires, les horaires sont modifiés. Veuillez vous référer au journal « Meyrin-Ensemble », au site Internet de la Commune ou aux avis affichés.

**NOUVEAU !** — Vente en ligne pour les entrées individuelles ! Plus d'informations sur [www.meyrin.ch/fr/tarifs-piscines-et-patinoires](http://www.meyrin.ch/fr/tarifs-piscines-et-patinoires).

# PATINOIRE DES VERGERS

📍 Louis-Rendu 📞 022 782 13 00 📄 14 Vaudagne  
57 Vernes

## HORAIRES

7 octobre – 3 novembre 2024 et 3 – 30 mars 2025

### PATINOIRE INTÉRIEURE

Lu, ma, je 10h – 16h • me 12h – 16h • ve 10h – 16h,  
20h30 – 22h30 • sa, di 12h30 – 16h30

#### Hockey libre\*

Di 11h – 12h15

4 novembre 2024 – 2 mars 2025

### PATINOIRES INTÉRIEURE + EXTÉRIEURE

Lu 10h – 16h45 • ma 10h – 17h30 • me 9h – 18h •

je 10h – 17h30 • ve 10h – 18h, 20h – 22h30 •

sa 12h30 – 17h30 • di 11h – 20h30

#### Hockey libre\*

Lu, ma, je, ve 13h45 – 15h15 • sa 14h30 – 16h •

di 14h15 – 16h15

\* Casque obligatoire

## TARIFS

Entrée / abo → voir Piscine de Livron (tarifs communs)

Location des patins → 3.-

FÊTE DE LA GLACE • SWISS ICE HOCKEY DAY — Venez nombreux dimanche 3 novembre 2024 ! Entrée gratuite et location des patins à demi-prix (1.50).



Ecole de patinage et de hockey : sous le patronage de la Commune, les clubs organisent des cours d'initiation à prix préférentiels. Contactez le **Club des Patineurs de Meyrin** ([www.cpmeyrin.ch](http://www.cpmeyrin.ch)) ou le **Club des Patineurs Artistiques de Meyrin** ([www.cпам.ch](http://www.cпам.ch)).

Patinage libre : attention aux accidents ! Nous vous recommandons de porter un casque.

Selon la météo et en fonction des entraînements du Club des Patineurs de Meyrin, le public sera dirigé vers la piste extérieure ou intérieure. Durant les vacances scolaires, les horaires sont modifiés. Veuillez vous référer au journal « Meyrin-Ensemble », au site Internet de la commune ou aux avis affichés.



## POURQUOI A-T-ON MOINS D'ÉNERGIE EN HIVER ?

L'hiver est souvent associé à une baisse d'énergie et de moral, principalement due à la diminution de la lumière naturelle et aux journées plus courtes. Ce phénomène, connu sous le nom de trouble affectif saisonnier (TAS), peut affecter le bien-être mental et physique.

La pratique régulière du sport peut être un remède efficace pour contrer ces effets négatifs !

### Endorphines et lumière naturelle

Faire du sport stimule la production d'endorphines, hormones du bien-être, qui aident à améliorer l'humeur et à réduire le stress. L'activité physique augmente également le niveau d'énergie en favorisant une meilleure circulation sanguine et en améliorant la qualité du sommeil.

Le sport en extérieur permet de s'exposer à la lumière naturelle, même par temps couvert, ce qui aide à réguler l'horloge biologique et à améliorer le moral. Des activités comme la course à pied, la randonnée ou le ski offrent non seulement des bénéfices physiques, mais aussi un contact revigorant avec la nature.

Pour ceux qui préfèrent rester à l'intérieur, des séances de tennis, de squash ou de natation peuvent être tout aussi bénéfiques. L'important est de rester actif et de maintenir une routine régulière. Cela permet de lutter contre la sédentarité et de garder un esprit positif. L'exercice physique demeure un allié précieux pour retrouver vitalité et bien-être.

# MAISONNEX

📍 Berne 5 📞 022 782 91 31 📠 18 / 67 / 68 CERN

Abonnement 022 782 91 31 ou [centre.sportifmaisonnex@meyrin.ch](mailto:centre.sportifmaisonnex@meyrin.ch)

## TENNIS

1<sup>er</sup> octobre 2024 – 31 mars 2025, tous les jours 7h – 22h

**Adulte** année → 580.-

**Adulte** (heures creuses)<sup>1</sup> année → 380.-

**Couple**<sup>2</sup> année → 1'000.-

**Réduit** (ét./chôm./AVS-AI)<sup>2</sup> année → 440.-

**Junior** (6 – 17 ans)<sup>1,2</sup> année → 350.-

**Location court**<sup>1</sup> 1h → 30.- 11x 1h → 300.-

**Invité**<sup>1</sup> 1h → 15.-

**Support d'abonnement** (carte) → 5.-

<sup>1</sup> Semaine 7h – 11h30, 14h – 18h, 20h – 22h, w-e 7h – 22h

<sup>2</sup> Présentation d'un justificatif valable

**i** 4 courts intérieurs en terrain Greenset Confort® • Halle couverte tempérée • Abonnement annuel (365 jours) • Réservation par Internet (abonnés) • Réservation au coup par coup pour 1h selon disponibilités • Tennis juniors, mini-tennis, cours collectifs et privés pour adultes

## SQUASH

1<sup>er</sup> octobre 2024 – 31 mars 2025, tous les jours 7h15 – 22h15

**Adulte** hiver → 250.- / 180.-<sup>3</sup> année → 500.- / 360.-<sup>3</sup>

**Adulte** (heures creuses)<sup>1</sup> hiver → 180.- / 120.-<sup>3</sup>

année → 360.- / 240.-<sup>3</sup>

**Couple**<sup>2</sup> hiver → 360.- / 300.-<sup>3</sup> année → 720.- / 600.-<sup>3</sup>

**Réduit** (ét./chôm./AVS-AI)<sup>2</sup> hiver → 100.- année → 200.-

**Junior** (6 – 17 ans)<sup>1,2</sup> hiver → 60.- année → 120.-

**Location court**<sup>1</sup> 45 min → 30.- 11x 45 min → 300.-

**Invité**<sup>1</sup> 45 min → 15.-

**Support d'abonnement** (carte) → 5.-

<sup>1</sup> Semaine 7h15 – 11h45, 14h – 17h45, 20h – 22h15, w-e 7h15 – 22h15

<sup>2</sup> Présentation d'un justificatif valable

<sup>3</sup> Tarif contribuables, sur présentation d'un justificatif valable

**i** 4 courts • Réservation par Internet (abonnés) • Réservation au coup par coup pour 45 min selon disponibilités • Cours collectifs et privés • Squash juniors, baby-squash, cours collectifs et privés pour adultes



Les horaires, le règlement interne et les conditions d'utilisation sont détaillés dans un document séparé, disponible auprès du centre sportif de Maisonnex et sur le site [www.meyrin.ch/sports](http://www.meyrin.ch/sports).

Les activités des clubs **TC Meyrin** et **Squash Club** (leçons, tournois, activités seniors, etc.) ne sont pas comprises dans les tarifs : chaque abonné est invité à adhérer au club pour y participer.



## SAUNA

1<sup>er</sup> octobre 2024 – 31 mars 2025

♀ lu, me, ve 9h – 18h ♂ ma, je 9h-18h et sa 9h – 17h

**Adulte** 1x → 10.- 12x → 100.- hiver → 120.-

**Support d'abonnement** (carte) → 5.-

## MINIGOLF

**Toute l'année (selon météo)**, 9h – 18h (week-end 17h)

**Tarif unique** Parcours 18 trous → 3.-

**i** 18 pistes aux difficultés diverses • Zone herbeuse ombragée • Pour toute la famille

## COURSE À PIED

1<sup>er</sup> octobre 2024 – 31 mars 2025, lu-ve 9h – 18h (sa 17h)

**Tarif unique** Saison (casier, vestiaire et douche) → 30.-

**PARCOURS MESURÉS** — 3 parcours dans la nature : 9,370 km / 6,720 km / 3,410 km  
→ Lattes 71 & Berne 5, 24 / 24h



8-9



# BOULO- DROME DES ARBÈRES

📍 Ouchettes 18 🚗 14 Vaudagne, 57 Vernes

## EN BREF

Intérieur : 12 terrains de pétanque, 2 terrains de longue

• Extérieur : 10 terrains de pétanque • Quelques plages horaires sont réservées aux clubs, selon planning affiché sur place

## HORAIRES

Ouvert toute l'année

Tous les jours dès 10h

## TARIF

Accès libre pour les Meyrinois

Location casier

1 an → 54.-



# ACTIVITÉS EN ACCÈS LIBRE

**STADE D'ATHLÉTISME** — Anneau d'athlétisme de 300 m, terrain synthétique polyvalent football, basketball, volleyball, badminton • Éclairé le soir → Lattes 71, 8h – 21h

**PARCOURS MESURÉS** — 3 parcours dans

la nature : 9,370 km / 6,720 km / 3,410 km

→ Lattes 71 & Berne 5, 24 / 24h



**i** Pour la saison : casier, vestiaire et douche en page 9!

**WORKOUT** — Espace urbain de musculation et de détente

• Éclairé le soir → Prulay / Vaudagne, 8h – 21h

**NOUVEAU! SPORT POUR TOUS** — Beach volley, slackline, arbre à basket, sport en plein air → Vaudagne 24, 8h – 21h

# SAMEDIS DE SKI & SURF

📍 Haute-Savoie 📅 5 samedis (janvier – mars 2025)

## EN BREF

Les enfants sont sélectionnés et classés par degré. Ils sont encadrés toute la journée par des moniteurs qualifiés. Pour les « débutants I » (n'ayant jamais chaussés de ski), nous nous réservons le droit d'annuler l'inscription au bout de deux séances si nous devons constater que l'enfant n'est pas suffisamment à l'aise pour progresser avec l'ensemble du groupe. Le cas échéant, les cours restants seraient remboursés. Priorité d'inscription aux enfants habitant Meyrin et Cointrin. Nombre de places limité. Par leur inscription, les participants s'engagent à être présents aux cinq sorties.

## DATES & HORAIRES

11 & 25 janvier, 1<sup>er</sup> & 15 février, 8 mars 2025

Départ 7h25 – 7h45, selon lieux définis

## TARIF

→ CHF 210.- pour la série des 5 samedis, comprenant : transport en car • leçons de ski ou de surf • accompagnement et surveillance des participants durant toute la journée • remontées mécaniques • encadrement sanitaire en cas de besoin • repas chaud à midi

## INSCRIPTION

Inscrivez-vous jusqu'au 29 novembre 2024 sur notre site [www.meyrin.ch/ski](http://www.meyrin.ch/ski).



Les cours de ski et de surf pour enfants de 8 à 15 ans sont organisés par le **Ski Club de Meyrin**, sous le patronage de la commune de Meyrin. Il incombe à chaque participant d'être équipé de son matériel personnel en bon état et d'être assuré contre les accidents.



## PISCINE DE LIVRON

📍 De-Livron 2 🚊 14, 57 Forumeyrin



## PATINOIRE DES VERGERS

📍 Louis-Rendu 🚊 14 Vaudagne, 57 Vernes

## CENTRE SPORTIF DE MAISONNEX

📍 Berne 5 🚊 18/67/68 CERN

## BOULODROME DES ARBÈRES

📍 Ouchettes 18 🚊 14 Vaudagne, 57 Vernes



## ATHLÉTISME, WORKOUT

- 📍 Lattes 71 (stade d'athlétisme)
- 📍 Lattes 71 & Berne 5 (parcours mesurés)
- 📍 Prulay/Vaudagne (workout)
- 📍 Vaudagne 24 (sport pour tous)



**Mairie de Meyrin**  
Service des sports  
Rue des Boudines 2  
1217 Meyrin  
022 782 82 82  
[meyrin.ch/sports](http://meyrin.ch/sports)  
[sports@meyrin.ch](mailto:sports@meyrin.ch)



Tous les prix s'entendent en CHF, TVA comprise. Les parkings aux abords des centres sportifs sont payants 7/7 jours. Imaginé & réalisé par CO Créations sàrl.

